

TAHAP KAPASITI AEROBIK

Contoh aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik adalah seperti berjalan, berlari, berenang, berbasikal, senamrobik dan lompat tali.

TAHAP KAPASITI AEROBIK	DENYUTAN NADI SEMINIT
Sangat cergas	Bawah 50
Cergas	51 - 69
Sederhana	71 - 79
Tidak cergas	Lebih daripada 80